



平成26年 12月

食育通信

清水台幼稚園

2014年も最後の月になり、日に日にお日様の滞在時間が短くなっています。1年で一番昼の短くなる日が『冬至』、今年は12月22日です。冬至には“ゆず湯”に入って体を温めたり、『南瓜』を食べて健康を願ったりする習慣があります。これは、南瓜を食べるとカゼをひきにくくなる、中風(脳卒中など)による半身不随や手足のまひ)にならないという言い伝えがあるからです。冷蔵庫がなかった時代、保存のきく南瓜は冬のビタミン源として重宝な野菜だったんですね。

たかが「カゼ」、されど「カゼ」

「たかがカゼ」と思っていませんか? 「カゼは万病のもと」と言われるように、いろいろな病気を引き起こします。冬場にカゼやインフルエンザが流行るのは、気温が低くなり、空気が乾燥してカゼやインフルエンザのウィルスが活発に活動するためです。ウィルスが体内に入ってきてカゼをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力がかかわっているんです。抵抗力を高めるためには栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。毎日の基本的な生活がカゼ予防の第一歩! 不規則な生活をしている人は見直してみましょう。また、免疫力UPには「笑うこと」も効果があるとされています。毎日楽しく笑顔で過ごし、カゼに負けない丈夫な体を作りましょう!

ウィルスに負けないからだをつくる

栄養 たんぱく質、ビタミンA・Cを中心にバランスのよい食事をしましょう

たんぱく質

ウィルスに抵抗する力をつけます

ビタミンA

ウィルスの侵入を防ぎます

ビタミンC

ウィルスに抵抗する力を強めます

作ってみよう!

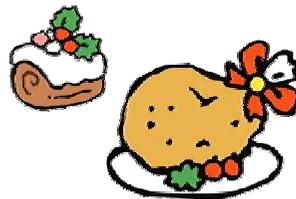
スパイシーX mas?!
“ロースチキンカレー風味”
今年のX masは
ちょっぴり刺激的に(*^。^*)

材料(4人分)

鶏肉骨つき	4本(880g)
塩	小さじ1
顆粒コンソメ	6g
カレー粉	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1

作り方

鶏肉は塩・コンソメ・カレー粉・にんにく・しょうがを順にふりかけ、まんべんなくすりこんで20分ほどおく。
フライパンにオリーブオイルを弱火の中火で熱し、を皮を下にして並べる。
ふたをして約10分焼き、きれいな焼き色がついたら裏返し、火が通るまで焦げないように時々上下を返しながらかく。
竹串を刺して透明な汁が出てきたら出来上がり~。ポテトなど、お好きな付け合せと盛り合せましょ!



旬 【みかん】

主な成分は糖質、ビタミンC、カリウム、クエン酸、ペクチンなどです。ビタミンC含有量が高く、1日3~4コ食べれば成人1日の所要量を摂ることができます。ビタミンCは肌や粘膜を正常に保つだけでなくカゼの予防にも効果的です。また、みかんの酸味であるクエン酸は疲労回復や血行をよくする効果があります。房の袋にはペクチンが多く、白いスジにはビタミン類やフラボノイドが含まれています。生活習慣病の予防には袋ごと食べましょう。



旬 【ねぎ】

ねぎ特有のにおいはイオウ化合物です。抗酸化作用、殺菌作用、抗アレルギー作用、ビタミンB1の吸収促進、疲労回復効果があります。このにおいには鎮静作用もあるので、子供の神経が高ぶっているときにはスープにして飲ませてあげましょう。また、緑の部分にはカロテン、ビタミンCが含まれています。葉酸も含まれ、貧血や口内炎の予防、成長促進に効果的です。葉ねぎは小口切りにして冷凍しておくとう便利です。

睡眠 免疫力や治癒力は睡眠中に作られます



運動 カゼをふきとばす体力をつけましょう

